



Sophrologie

COMBRONDE

Salle des Seniors

Exercices simples de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive, dans le but de découvrir ses propres ressources afin d'améliorer sa qualité de vie (diminuer l'anxiété, avoir un sommeil réparateur, gérer son stress).

Jeudi 3 Mars 2022

Jeudi 10 mars 2022

Jeudi 17 mars 2022

Jeudi 24 mars 2022

Jeudi 31 mars 2022

14H30-16H00

**Participation gratuite/inscriptions auprès de la
Mairie au 04 73 97 10 25.**

